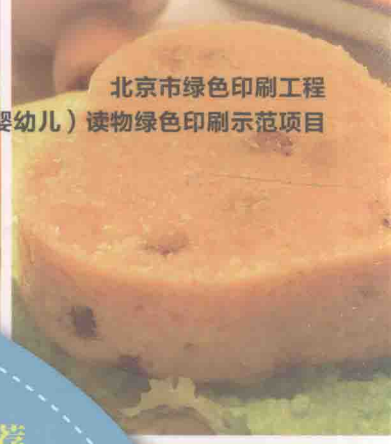




北京市绿色印刷工程

——优秀青少年（婴幼儿）读物绿色印刷示范项目

三甲医院营养科主任审定推荐

孩子爱吃的 健康零食

刘国华 贾娟 双福◎等编著

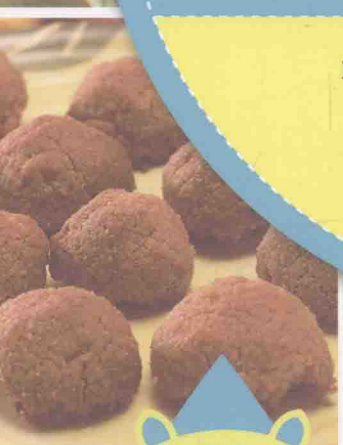
职场“白骨精”（白领、骨干、精英）

妈妈8年自制孩子最爱健康零食分享

健康零食、营养补充、正确添加、

精致烹饪、种类丰富

手把手教你做孩子爱吃的健康零食



扫描二维码
看视频学做
健康零食



全国百佳图书出版单位



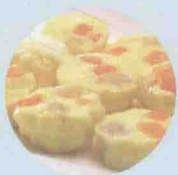
化学工业出版社

三甲医院营养科主任审定推荐

孩子爱吃的 健康零食



刘国华 贾娟 双福◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

很多年轻父母听到零食会存在排斥心理,认为会导致宝宝拒绝正餐、膳食不平衡,引起营养不良等。其实,这是因为年轻父母混淆了零食的真正概念。

本书就是妈妈为宝宝准备的零食指导书,本着“解惑授道”想法编写,指导年轻父母认知何谓健康零食,零食作为宝宝正餐外的营养添加,宝宝零食的材料、食用时间、食用量,以及如何在家庭中使用绿色健康食材为宝宝制作充满爱心的健康营养零食。

本书零食制作趣味可爱,用生动的造型或者颜色激发宝宝的食欲及他们的想象力,启发宝宝智慧,即使只是简单水果的处理,也力求做出造型,让趣味营养零食成为宝宝健康成长的推动器。本书配有二维码视频,方便读者操作时使用。

图书在版编目(CIP)数据

孩子爱吃的健康零食 / 刘国华等编著.

— 北京: 化学工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-122-24228-0

I. ①孩… II. ①刘… III. ①小食品-食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第123870号



责任编辑: 马冰初 李娜

全案统筹:

摄影:

责任校对: 陈静

装帧设计:

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京盛通印刷股份有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 9 字数 180千字

2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

序

所谓快乐亲子厨房，顾名思义这个厨房里不仅只是那个勤劳贤惠的妈妈的忙碌背影，而是一个和宝宝一起构思创意，在互动中快乐交流的温馨场面。现代时尚妈妈们都深深懂得宝宝们的动手能力培养是不容忽视的，而从何开始培养确实是困扰妈妈们的普遍难题。多数家长想来想去觉得扫扫地、擦擦桌子这样的小事儿可以让宝宝们自己做起，却不怎么放心让心肝宝贝走进厨房重地。当然了，身为妈妈的我也深有同感，毕竟厨房里面有刀叉、热水、电器，还有煤气等，这些都是对宝宝们存在潜在危险的东西。其实只要我们将细节工作做好，并耐心地告诉宝宝们各类危险注意事项，这些都是不必那样大惊小怪的。况且我们应该从宝宝们小的时候就培养他们具有保护自己的意识。

快乐亲子厨房中不仅可以尝试做各种创意的美味，营养的早餐，同样是健康零食的发源地呢！和宝宝一起挑选他喜爱的美味零食，让宝宝亲自动手参与，既可以体会自己动手的乐趣，又能收获绿色无添加的美味零食，是不是很棒呢？聪明的妈妈不会拒绝宝宝的要求，只会正确地引导宝宝需要做的，因为每个宝宝都是独一无二的天才创造家。



费娟

contents



小提示

◎菜名前带★, 有对应的二维码视频。

◎带😊是可以同宝宝一起操作的步骤。

part 1 零食要好吃, 更要健康

宝宝健康饮食原则 ◆ 2

健康零食的添加意义 ◆ 3

如何分辨零食是否健康 ◆ 4

宝宝营养补充的零食原则 ◆ 6

在家巧做宝宝零食包装 ◆ 8



part 2 长气力的小狮子——肉肉零食

猪肉脯 ◆ 11

自制牙签肉 ◆ 13

芙蓉虾球 ◆ 15

焦香猪柳 ◆ 17

鱿鱼圈 ◆ 19

鱼肉松 ◆ 21

袖珍肉夹馍 ◆ 23

牛肉饼汉堡 ◆ 25

小热狗 ◆ 27

卤猪肝 ◆ 29

原味牛肉粒 ◆ 31

【宝宝营养课堂】学龄前儿童膳食指南(一) 32



part 3 跑得快的小白兔——五谷蔬菜零食

★ 烤玉米 ◆ 35

绿豆糕 ◆ 37

萝卜丝饼 ◆ 39

黄金干馍块 ◆ 41

红薯芝麻团 ◆ 43

紫薯糯米糍 ◆ 45

鸡肉蔬菜卷 ◆ 47

红枣南瓜蒸糕 ◆ 49

五香锅巴 ◆ 51

蔬果三明治 ◆ 53

★ 菠菜鸡蛋饼 ◆ 55

★ 炸洋葱圈 ◆ 57

爆米花 ◆ 59

【宝宝营养课堂】学龄前儿童膳食指南（二）60



part 4 活泼的小猕猴——水果零食

芒果椰汁黑糯米 ◆ 63

冰糖葫芦 ◆ 65

草莓圣诞公公 ◆ 67

苹果酱 ◆ 69

草莓果酱 ◆ 71

★ 糖水黄桃 ◆ 73

果丹皮 ◆ 75

苹果干 ◆ 77

★ 冰糖炖橙子 ◆ 79

酥脆香蕉片 ◆ 81

【宝宝营养课堂】学龄前儿童膳食指南（三）82



part 5 爱喝牛奶的小花猫——蛋奶烘焙零食

豆豆酥 ◆ 85

鸡蛋布丁 ◆ 87

焦糖苹果饼干 ◆ 89

鲜蔬鸡蛋糕 ◆ 91

蛋卷 ◆ 93

卤鹌鹑蛋 ◆ 95

全麦小饼干 ◆ 97

磨牙棒 ◆ 99

果仁蜂蜜脆饼 ◆ 101

虎皮蛋卷 ◆ 103

【宝宝营养课堂】学龄前儿童膳食指南（四）104



part 6 聪明的小松鼠——坚果零食

琥珀核桃 ◆ 107

糖炒栗子 ◆ 109

牛轧糖 ◆ 111

盐焗腰果 ◆ 113

五香杏仁 ◆ 115

盐烤银杏果 ◆ 117

【宝宝营养课堂】学龄前儿童膳食指南（五）118

part 7 爱喝蜂蜜的小熊——饮品

柠檬水 ◆ 121

西瓜汁 ◆ 123

姜撞奶 ◆ 125

杏仁露 ◆ 127

★ 豆米浆 ◆ 129

蓝莓酱酸奶 ◆ 131

★ 鲜榨橙汁 ◆ 133

老式冰棍 ◆ 135

酸梅汤 ◆ 137

【宝宝营养课堂】学龄前儿童膳食指南（六）138



Part 1

零食要好吃，更要健康

没有错误的食物，只有错误的选择，宝宝的零食同样如此。给宝宝选择合适的零食补充，可以让宝宝在三餐之外摄取到需要的营养物质，更加适合宝宝的健康成长。

宝宝健康饮食原则



怎样给宝宝提供健康营养的美食，是关系宝宝能否健康成长的重要条件之一。许多育儿专家提出各种科学喂养、健康饮食的原则，并在此基础上给予爸爸妈妈们无数的指导和建议。如何在这些浩繁的信息中提取真正有用且简单易于操作的东西呢？

每个宝宝在妈妈肚子里就注定了是不一样的，各方面的基质和体质都是不同的。所以爸爸妈妈们首先要做的就是了解自己的宝宝。这是进行以后的饮食搭配和健康调理的重要前提条件。比如有的宝宝长牙齿比较晚，通常到了应该长牙齿的时候还不见有小乳牙出现，这个时候爸爸妈妈就要考虑在他的饮食中加入含钙质丰富的辅食。而有的宝宝发育比较晚，到了学龄阶段发现比其他班里同龄的小伙伴都要矮很多，这可能是由于缺锌导致的，当然要去通过体检来确定是否真的缺锌。如果是确定无疑的，那就要在宝宝的饮食结构中考虑多加入一些含锌丰富的食物。所以了解宝宝体质特点，是进行个性化健康饮食结构搭配的首要原则。

了解了自家宝宝的体质，接下来就是要对食物原材料有所了解。比如菠菜是富含哪些微量元素的，胡萝卜适合哪

类营养补充的，茄子有什么特点，等等。这些还不够，还需要了解哪些蔬菜如何烹饪比较便于吸收又能保留它的营养不被破坏。一旦了解之后，各类营养结构的搭配就在心中有了明确的思路。

另外就是要让宝宝养成良好的饮食习惯，如果宝宝自己饮食习惯不好，无论爸爸妈妈做多大的努力、准备多么完美健康的食谱都是空谈。良好的饮食习惯包括按时进餐、定量进食、不暴

饮暴食、不偏食挑食、不强迫宝宝进食等。这些良好的饮食习惯一旦养成，将会使宝宝的健康成长受益终生。比如有些宝宝喜欢挑食，这必然导致体内缺少某种食物富含的营养元素。有些爸爸妈妈或者爷爷奶奶生怕宝宝吃不饱会饿肚子，每次吃饭都让宝宝尽量多吃，这样会导致宝宝的胃被撑大，导致肥胖及不利健康的饮食习惯。最好的做法就是让宝宝吃够即可，不想吃的时候就不再勉强宝宝进食。



基于这些宝宝健康饮食原则，我家的宝宝不但身体健康，体质非常好，而且有良好的饮食习惯。看他健康快乐地成长，忍不住将这些生活中的感悟分享给每一个宝宝的爸爸妈妈。



健康零食的添加意义

据统计，儿童每日所需能量的20%~30%，营养素的14%~27%是由零食提供的。但是专家通过对市面上零食的营养成分分析发现，零食中糖和能量的含量明显高于正餐，而它所提供的能量和营养素远不如正餐均衡、全面。

所以作为负责任的爸爸妈妈，给自己的宝宝制作零食不仅是一种健康风尚，更是一种爱心体现。本书将向你揭晓为什么越来越多讲究生活品质的妈妈开始亲自动手做宝宝零食。这真的不是仅仅为追随时尚而掀起的一股风潮，而是健康零食添加的意义开始被意识到而激起的一种健康科学的育儿生活方式，在欧美国家，很多家庭主妇都喜欢自制宝宝零食，比如饼干、蛋糕、琥珀核桃等。

本书将根据宝宝成长阶段的不同来具体讲解健康零食的添加意义。



在宝宝三岁以后一般会送去幼儿园，接下来的三年时间里，幼儿园的老师营养师会根据这个年龄段孩子的发育特点和营养需求进行科学合理的饮食搭配，每天会给孩子们提供正餐和两顿正餐之间的加餐，一般是水果、奶制品和饼干蛋糕等。但是这些都是对所有孩子统一提供的，不会考虑孩子的个性化需求，而爸爸妈妈们在家准备的宝宝零食则可以弥补孩子自身缺少的营养元素，正餐之外的自制零食则是补充这些营养的重要途径之一。

孩子上小学之后身体发育更快，且体力和脑力活动量迅速增加，早餐时间紧张往往很难保证让宝宝吃得营养健康而又充足。午餐很多孩子在学校就餐，且不像幼儿园时期可以有两餐之间的加餐。所以这个时期家里常备一些便于充饥又营养健康的零食更是至关重要的。更何况这个年龄段的宝宝都可以亲自动手，参与和爸爸妈妈一起来做零食了，这个过程也是和孩子沟通感情，加强了解，表达爱和关心的最佳时刻。

如何分辨零食是否健康

合理的营养和良好的饮食习惯，是宝宝健康成长的基本要素。营养专家们提出，要给宝宝餐桌上建一个“金字塔”。何谓餐桌上的金字塔？就是将各类食物进行分类之后，按照儿童成长所需营养的比例进行排列，根据这种科学研究排列之后发现在这些构成中，以五谷杂粮和豆类为主的主食占比例就像金字塔底，蔬菜、水果在儿童饮食中的比例仅次于主食，奶及奶制品排在其后，鱼、肉、蛋的占比少于奶及奶制品，金字塔尖上则是油、盐、糖。

具体如下图：



依据这一儿童饮食营养金字塔原理，我们就能分辨哪些零食是健康的，哪些是有悖于这个金字塔原理的。所谓健康零食应该基本符合这一儿童营养构成金字塔比例，若某种零食的主要构成为五谷杂粮和豆类，那么它就符合了健康零食的要求，而与此相反，像炸薯条、蜜三刀、油炸膨化食品这类零食则含油、糖、盐的比例太高，不符合儿童饮食营养金字塔原理，所以不能算健康零食，应该让宝宝少吃或不吃这类零食。

在我们中国传统家庭饮食习惯中，一般情况下，一日三餐的正餐主要以五谷杂粮和豆类及蔬菜为主。在西方国家水果也是正餐之前的重要组成部分。随着饮食健康文化和健康意识的不断增强，我们也渐渐将水果纳入正餐的范围之内，所以不用太担心宝宝缺少金字塔下面这两层的营养。但是若是孩子吃饭不好，每次正餐进食量都不够，那就应该考虑在正餐之外做一些包含这些原料的零食，以保证孩子这方面营养所需。



对于正餐习惯良好的宝宝，零食则可以均衡搭配。比如水果类、蛋糕、饼干、干果、奶制品、鱼、肉、蛋等都可以作为原料，根据宝宝对它们的需求比例来搭配制作零食。本书的制作方法便是依据这个饮食营养金字塔比例，虽然品种有限，但健康又营养均衡，爸爸妈妈们只要掌握了儿童零食金字塔的原理，再发挥自己的创造力，相信各种美味零食足以保证自己的宝宝营养均衡而充足，对美食充满兴趣，吃得安全又健康，让宝宝在爱的包围中快乐而健康地成长。

而对于市面上买的各类宝宝零食，爸爸妈妈们也要学会辨别哪些是健康的，哪些则不能够经常让孩子食用。一般情况下，超市出售的各种儿童零食外包装上面都会有写明各种营养成分的组成比例，爸爸妈妈们要养成在购买之前仔细看一些这个构成比例是否基本符合儿童零食金字塔的原理，尽量选择那些符合这个比例的零食进行采购。



🍏 宝宝营养补充的零食原则



宝宝对零食的需求在不同的年龄段是不同的，所以健康合理的零食选择要根据宝宝的成长阶段来有区别、有针对性地进行。根据年龄段的不同，在给宝宝提供零食补充时，不仅营养搭配是有区别的，就连提供零食的时间段也是不同的，宝宝零食营养补充可以根据不同特点划分为三个年龄段。

第 1 阶段



第1阶段是在宝宝一岁之后，三岁上幼儿园之前。这个阶段宝宝一般能自己跑，活动量大大增加，身体发育加快，营养需求量迅速增加。这个时候就要根据宝宝的特点添加更多的营养。对于这个成长阶段的宝宝来说，他们会不停地想吃东西，对零食的需求量也增加很多，爸爸妈妈们要注意提供零食不要太单一。比如不能单纯地只是为了宝宝不饿而提供面包饼干之类的，也要考虑水果蔬菜、奶制品，鱼、肉、蛋等各类营养物质是否全面。要依据儿童零食金字塔原理进行营养丰富搭配。

第 2 阶段

第2阶段是在三岁之后，宝宝上了幼儿园之后，一般情况下整天时间都会在幼儿园度过，有的甚至包括早餐都会在幼儿园吃。饮食营养搭配大部分的主动权都交给了幼儿园，爸爸妈妈们可以做的是在宝宝幼儿园之外的时间里尽可能提供营养均衡而丰富的零食和晚餐。这个时候可以给宝宝提供零食的时间段主要就是下午从幼儿园接回家之后。一般活动了一天的宝宝回家后都会先补充一些零食才能再继续玩。爸爸妈妈们要抓住这一天中仅有的一次零食补充的时



机，尽量提供营养全面的零食给宝宝。因为宝宝自己没有这方面的意识，只会根据自己的口味喜好。比如有的宝宝就爱吃薯条、冰激凌，如果爸爸妈妈只是顺着孩子的喜好难免会造成孩子营养不足。

第 3 阶段



第3阶段是在宝宝上小学之后，因为学校不再提供两顿正餐之间的加餐，而这个阶段的孩子体力和脑力活动量都很大，只靠正常一日三餐很难保证营养充足，爸爸妈妈们则要更多地考虑在晚餐之外提供一些营养丰富的零食以备孩子身体所需，在假期还可以多和孩子一起亲手制作健康零食，让孩子从小就有健康饮食的意识和观念。

让宝宝进食营养而健康的食物固然重要，对孩子更重要的是让他们喜爱食物，能够享受制作过程和餐桌上的乐趣，并在此过程中向他们传递科学的饮食文化知识，培养自理能力和良好的行为习惯，这将使宝宝受益终生。

在家巧做宝宝零食包装

宝宝零食包装不容小觑，营养有美味的零食如果再搭配一个漂亮美观又绿色环保的包装，那是再诱人不过的了。

制作宝宝零食包装要坚持绿色环保的原则，让宝宝养成动手能力的同时，还要有环保的意识，为保护我们的大自然贡献一点力量。

其实在我们的日常生活中，很多从商场或者超市买回的零食盒子都很漂亮，并且没有必要用完就立刻扔掉。比如很多铁盒子包装的饼干，用完之后稍作加工，做成自己家日常用来装自制饼干的容器，那一定是很有意义的，既减少了垃圾产出，又解决了家里制作的饼干没有漂亮容器的难题。



除此之外还有水果篮，搭配一块富有情调的干净厨房用纸，就可以用来当作面包篮子了，或者也可以用作水果篮，只要有一颗环保爱美的心，很多废料都可以用在厨房里做零食包装哦！这不仅节省购买包装材料和容器的开支，还可以培养宝宝们的环保意识，在这种小创作中不断激发宝宝的想象力和创造力，何乐而不为呢！



还有各种罐头瓶子，每次用完之后也不必扔掉，如蜜汁核桃、水果沙拉等这些美食装在那些透明的罐头瓶中，如再稍加装饰不但可以成为餐桌上的一道美景，还不用再花钱去买盘子和碟子了呢！





Part 2

长气力的小狮子 —— 肉肉零食

青青的草原上，有斑马、长颈鹿、小狮子等很多动物。它们中，谁是最强壮的王者呢？当然是爱吃肉肉的小狮子。喜欢吃肉肉的小狮子有着强壮的四肢、宽大的头颅，小雄狮长大后还有长长的鬃毛，并且会发出很大的吼声。小朋友，要长得更高更壮，就要吃肉哦！

零食等级：

适当食用级

